

**Arctic
Gardens**®

LÉGUMES À RÔTIR ASPERGES & POMMES DE TERRE ROUGES

Simplifier vos opérations avec notre mélange coloré et savoureux.



IDÉAL COMME PLAT D'ACCOMPAGNEMENT ET PLUS!



ARCTIC GARDENS

Légumes à rôtir

27774

4 x 2 kg

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 2/3 tasse (85 g) Per 2/3 cup (85 g)	
Calories 70	% valeur quotidienne * % Daily Value *
Lipides / Fat 2 g	3 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	
Glucides / Carbohydate 11 g	
Fibres / Fibre 2 g	7 %
Sucres / Sugars 2 g	2 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 180 mg	8 %
Potassium 225 mg	5 %
Calcium 20 mg	2 %
Fer / Iron 0.75 mg	4 %
* 5% ou moins c'est peu. 15% ou plus c'est beaucoup * 5% or less is a little. 15% or more is a lot	

► Faible teneur en lipides

► Source de fibres

► Sans cholestérol

► Source de potassium

Pommes de terre rouges rôties



Carottes

Asperges



Assaisonnement léger

Oignons rouges



POUR PLUS D'IDÉES D'INSPIRATION, VISITEZ ARCTICGARDENSFOODSERVICE.CA

DÉCOUVREZ LA SIMPLICITÉ DE NOTRE MÉLANGE DE LÉGUMES À RÔTIR

► Facile à préparer

Cuire 6 à 7 minutes
au four combi

Faire sauter pendant
12 à 14 minutes



► Texture tendre

La taille idéale de chaque légume pour
garantir une texture tendre

► Personnalisable

Un assaisonnement léger permet d'ajouter
votre touche personnelle



LE SURGELÉ VOUS OFFRE UNE SOLUTION VÉGÉTALE POUR VOTRE MENU



DISPONIBLE TOUTE L'ANNÉE

► Haute qualité et sécurité alimentaire

Cueilli à parfaite maturité, certifié
au moins par une norme Global Food
Safety Initiative (GFSI), traçabilité

► Facile à utiliser

Lavé, coupé et prêt à l'emploi, efficacité en
cuisine améliorée, zéro gaspillage de produit
en raison de la longue durée de vie

► Polyvalent

De nombreuses applications

Inspirez-vous des applications de menu suivantes



RECETTE



CASSOLETTE GRATINÉE D'OEUF BROUILLÉS, POMMES DE TERRE ET ASPERGES



20 minutes de préparation
30 minutes de cuisson



20 portions
de 300 g

INGRÉDIENTS

CASSOLETTE

60 ml (4 c. à table)	Huile de tournesol
4 kg	Légumes à rôtir asperges & pommes de terre rouges Arctic Gardens (2 sacs de 2 kg)
450 g	Bébé épinards frais (3 sacs de 150 g)
1 kg (20 unités)	Œufs calibre gros
850 ml (3 tasses)	Sauce béchamel
300 g (2 tasses)	Fromage cheddar blanc râpé
100 g (1 tasse)	Oignons verts ciselés

BÉCHAMEL

750 ml (3 tasses)	Lait 2% MG
50 ml (3 c. à table)	Beurre non salé fondu
50 ml (5 c. à table)	Farine tout usage non blanchie
2.5 g (1/2 c. à thé)	Sel marin
0.50 g (1/4 c. à thé)	Muscade moulue
0.50 g (1/4 c. à thé)	Poudre d'oignon
1 g (1/2 c. à thé)	Poudre d'ail

PRÉPARATION

BÉCHAMEL

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu moyen. Ajouter la farine et cuire 1 minute en remuant à l'aide d'un fouet. Verser le lait et fouetter jusqu'à ce que le mélange épaississe. Réserver.

MONTAGE DE LA CASSOLETTE

1. Préchauffer le four à 210 °C (425 °F).
2. Mélanger l'huile de tournesol et les légumes à rôtir Arctic Gardens, déposer sur une plaque allant au four et cuire 20 minutes. Ajouter les épinards et mélanger.
3. Cuire les œufs brouillés, réserver.
4. Dans une casserole, déposer 200 g de légumes à rôtir Bonduelle, 50 g d'œuf brouillé, 40 ml de béchamel et 15 g de fromage cheddar.
5. Chauffer le four à «broil» et placer les cassolettes sur la grille du haut. Gratinier. Ajouter les oignons verts en décoration.

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 portion (300 g)
Per 1 serving (300 g)

Calories 340	% valeur quotidienne * % Daily Value *
Lipides / Fat 19 g	25 %
saturés / Saturated 7 g	
+ trans / + Trans 0,2 g	36 %
Glucides / Carbohydate 27 g	
Fibres / Fibre 4 g	14 %
Sucres / Sugars 3 g	3 %
Protéines / Protein 15 g	
Cholestérol / Cholesterol 205 mg	
Sodium 610 mg	27 %
Potassium 750 mg	16 %
Calcium 250 mg	19 %
Fer / Iron 3 mg	17 %

* 5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup
* 5% or less is a little, 15% or more is a lot